



Tecnológico  
de Costa Rica

Programa del curso SE-1206

## **Acondicionamiento Físico**

Escuela de Cultura y Deporte  
Unidad de Cultura y Deporte CASJ



Tecnológico de Costa Rica

## I parte: Aspectos relativos al plan de estudios

### 1 Datos generales

<b>Nombre del curso:</b>	Acondicionamiento Físico
<b>Código:</b>	SE-1206
<b>Tipo de curso:</b>	Práctico
<b>Electivo o no:</b>	No es electivo
<b>Nº de créditos:</b>	No tiene créditos
<b>Nº horas de clase por semana:</b>	2 horas semanales
<b>Nº horas extraclase por semana:</b>	Ninguna
<b>% de las áreas curriculares:</b>	No aplica
<b>Ubicación en el plan de estudios:</b>	Depende de la carrera
<b>Requisitos:</b>	No tiene requisitos
<b>Correquisitos:</b>	Ninguno
<b>El curso es requisito de:</b>	No aplica
<b>Asistencia:</b>	Obligatoria
<b>Suficiencia:</b>	No aplica
<b>Posibilidad de reconocimiento:</b>	A nivel de las Universidades acreditadas a CONARE, según sea el programa del curso
<b>Vigencia del programa:</b>	<b>I Semestre 2021</b>



## 2 Descripción general

El rápido y constante desarrollo del mundo actual en todos los órdenes sociales, exige la presencia de personas cada vez mejor preparadas para poder afrontar con éxito los nuevos retos que se presentan ante estos. Esta preparación, se debe de enfocar integralmente, en lo intelectual, cultural, psicológico y en lo físico. Este último indicador ha cobrado connotada importancia en la actualidad, pues con la presencia de la industrialización tecnológica, los puestos de trabajo se hacen cada vez más sofisticados, trayendo consigo una disminución en cuanto al desarrollo físico de las personas, por lo que la búsqueda de la compensación ante este desfavorable efecto se convierte en una prioridad.

Por lo tanto, el curso de acondicionamiento físico brinda a los y las estudiantes los elementos necesarios para que conozca y ponga en práctica las nociones básicas para una buena preparación física.

## 3 Objetivos generales

Valorar a través del ejercicio físico la importancia del deporte, la educación física y la recreación en su formación integral y en el mejoramiento de su calidad de vida, en busca de elevar el desarrollo humano. Conocer los sistemas y métodos para el desarrollo de cada cualidad física.

### Específicos

Analizar y seleccionar los ejercicios en torno a una o varias cualidades físicas.

Utilizar las cargas de trabajo adecuadas para cada método.

Que el estudiante conozca las nociones básicas de la teoría y la práctica del acondicionamiento físico.

Desarrollar en el estudiante un pensamiento crítico sobre el deporte en general.

Estimular al estudiante a la práctica del ejercicio físico.

## 4 Contenidos

Resistencia aeróbica.

Resistencia anaeróbica.

Fuerza.

Flexibilidad.

Coordinación y equilibrio.

## II parte: Aspectos operativos

## 5 Metodología de enseñanza y

En el Programa Docente se aplicará el método virtual asincrónico, por medio de:

1. Enseñanza basada en tareas: en este método el estudiante asume parte de las



## **aprendizaje**

decisiones e implica parte de autonomía

2. Descubrimiento guiado: Búsqueda de respuestas al problema planteado por el profesor.
3. Resolución de problemas: El estudiante es gestor total de las respuestas planteados por el profesor.
4. Programas Individuales: Repetición de ejercicios dirigidos por el profesor sin estar presente, puede ser escrito o audio visual.
5. Enseñanza modular: Se ofrece al estudiante módulos de aprendizaje y el estudiante elige a partir de sus intereses y su nivel de ejecución.
6. Enseñanza programada: Enseñanza lineal que propone metas progresivas accesibles para un esfuerzo continuo.

El profesor es un guía en el proceso de enseñanza-aprendizaje y con la responsabilidad de innovar constantemente en el aspecto pedagógico y tecnológico. Debe organizar y evaluar el proceso educativo para que finalmente los resultados permitan una mejora metodológica permanente.

El profesor constantemente incentivará al estudiante para que asuma un rol protagónico y llegue a ser gestor de su aprendizaje. De esa manera, el estudiante logrará convertirse en un líder del cambio, cuya principal virtud será aprender por medio de la curiosidad y la investigación. Para ello deberá evidenciar responsabilidad y actitud crítica sobre su proceso de aprendizaje, con un perfil participativo y generador del conocimiento.

El presente curso desarrolla actividades de carácter psicomotor, es decir, propicia el desarrollo de habilidades y destrezas de los deportes de conjunto, además de incentivar el trabajo en equipo, la comunicación y la interacción social. Conjuntamente el estudiante debe conocer y poner en práctica lo aprendido mediante un proyecto. Para el logro de los objetivos se hace necesario un espacio adecuado al movimiento humano.



Tecnológico de Costa Rica

## 6 Evaluación

Participación	60%
Tareas (3 tareas a realizar)	40%
Tarea #1: 10 %	
Tarea #2: 10 %	
Tarea #3: 20 %	
TOTAL	100%

Las tareas se enviarán en las semanas 5, 9 y 13.

## 7 Bibliografía

1. Ganong, Willian;F. Fisiología Medica; ed 18
2. Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, UCR.
3. Juan Ramón Heredia Helvar. Entrenamiento de la flexibilidad. Sevilla : Editorial Wanceulen, 2011.
- 4- Weineck, Jürgen, Entrenamiento Total, Editorial Paidotribo, 2005.
- 5 Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio, 2 edición, editorial Paidotribo.
- 6 M. Delgado Fernández, A. Gutiérrez Saínz, Entrenamiento físico-deportivo y alimentación; 3 edición, editorial Paidotribo.

## 8 Profesor

Ricardo Ávila Solano

Correo electrónico: ravila@itcr.ac.cr

Tel. **25509451** (Campus Tecnológico Local San José).

# de semana	Actividades a Realizar
1	Presentación del curso
2	Practica # 1
3	Practica # 2
4	Practica # 3
5	Practica # 4 Se envía tarea # 1
6	Practica # 5
7	Practica # 6
8	Practica # 7
9	Practica # 8 Se envía tarea # 2
10	Practica # 9
11	Practica # 10
12	Practica # 11
13	Practica # 12 Se envía tarea # 3
14	Practica # 13
15	Practica # 14
16	Practica # 15



TEC

Tecnológico de Costa Rica